



euskararen aldeko mendi lasterketa eta martxa

## PARTE-HARTZAILEAREN GIDA

Kaixo!

Parte-hartzailearen gida jaso baduzu, Zuhatza Trail euskararen aldeko mendi lasterketa edo martxa izena eman duzulako da. Jarraian, ekimenari buruzko hainbat ohar eta gomendio helarazten dizkizugu. Arretaz irakurtzea gomendatzen dizugu.

Zalantzarik izanez gero, [zuhatzakirola@gmail.com](mailto:zuhatzakirola@gmail.com) helbidera mezu bat bidali eta ahal bezain pronto erantzungo zaizu.

### EUSKARAREN ALDEKO EKIMENA

Zuhatza Elkartea eraberritze prozesuan murgilduta dagoen honetan, **Deban euskararen erabilera eta presentzia sustatzeko asmotan gabilta.**

Horrekin bat, ekimen berritzaile bat martxa jartzea proposatu da: Zuhatza Trail. Gaur egungo gizartean kirolak duen eragin handia kontuan hartuta, jarduera hauek aukera paregabea dira herritarrak aktibatze, kontzientziazte eta euskarari dagokion lekua emateko.

Inguruko herrietan antolatzen diren mendi lasterketetan euskarak gero eta presentzia handiagoa duela ikusita, Deban ere norabide berean urrats bat ematea erabaki da.

**Ekimenak, kirol jardueraz harago, egun osoko festa giroa sortzea du helburu, non euskara izango den ardatz nagusia: komunikazioan, giroan eta parte-hartzean.**

Zuhatza Trail eta Mendi Martxaren bidez hainbat helburu lortu nahi dira:

- Ohiko lasterketa tradizioaletan parte hartzen ez duten herritarrak animatzea eta parte-hartzea sustatzea.
- Euskara espazio publikoan ikusgarri egitea, hala nola kamisetetan, leloetan, megafonian, sare sozialetan, musikan eta anoaguneetan.
- Belaunaldi eta jatorri desberdinetako euskaltzaleak ekimen berean elkartzea.
- Kiroltasuna, elkartasuna, errespetua eta inklusioa bezalako balioak indartzea.

**Hau da, euskararen erabilera esperientzia kolektibo positibo eta erakargarri bihurtzea.**

## EGUN OSOKO EGITARAUA

Zuhatza Euskaltzaleon Mugimenduak egun guztiko egitaraua antolatu du:

### Ekainak 26, ostirala

**17:00-20:00** Dortsal banaketa Foruen plazan Udaletxe azpiko arkupeetan.

### Ekainak 27, larunbata

**07:00-09:00** Dortsal banaketa Foruen plazan Udaletxe azpiko arkupeetan.

**08:00** Mendi martxaren hasiera Foruen plazatik.

**10:00** Mendi lasterketaren hasiera Foruen plazatik.

**Ondoren** Izan Tribu (HH4-HH5eko haurrentzako jarduera) Plaza Zaharrean.

**13:00** Sari banaketa ekitaldia Foruen plazan.

**Ondoren** 'Baratxuri zopa' kantaldi herrikoia kalez kale.

**15:00** Bazkari herrikoia Aldats pilotalekuan.

**19:30** Mugi Panderoa erromeria Kultur Elkarteko plazan.

## DORTSALAK JASOTZEA

Dortsalak Foruen Plazan, udaletxe azpiko arkupeetan jasoko dira hurrengo egun eta orduan:

**Ekainak 26, ostirala 17:00 - 20:00**

**Ekainak 27, larunbata 07:00 - 09:00**

**Dortsala jasotzeko NAN txartela edo izen-ematearen ziurtagiria aurkeztu beharko da.** Beste pertsona baten dortsala jasotzea posibe da, betiere, parte-hartzailearen NAN txartela edo izen-ematearen ziurtagiria erakusten bada.

Parte-hartzaile guztiek (lasterketa zein martxakoek) zenbaki bat izango dute. Zenbaki horrek anoa-guineetan identifikatzeko balioko du. Behin martxa eta lasterketa amaitzean irabazleen sari banaketarekin batera parte-hartzaile guztien artean egingo den zozketarako ere balioko du zenbakiak. Beraz, lehenago aipatutako egun eta orduetan pasatu zaitez zure zenbakiaren bila.

## IBILBIDEA ETA TRACK-a

Ibilbideak Deba, Lastur eta Itziarko inguruak zeharkatzen ditu. Gehiengo mendibideak badira ere, pista, hormigoizko bideak eta herrigune barruko bideguneak ere zeharkatzen ditu.

**Mendi lasterketa eta mendi martxaren ibilbidea berdina da.** Hau kontuan izanik, mendi martxako parte-hartzaileei adi egon eta zentzuz jokatzeko eskatzen zaie: **Itziarko poligonotik helmugarako tartean, korrikalariak mendi martxako parte-hartzaileak "harrapatuko" dituzte. Egoera honen aurrean, bide bazterrean jarri eta korrikalariari bidea libre uztea eskatzen da.**

Ibilbide guztia era egokian balizatua dagoen arren, **parte-hartzaileen ardura da ibilbidea alde aurretik ezagutzea.** Horregatik, antolakuntza ez da parte-hartzaileen ibilbidetik kanporako desbideratzeen ardura-dun egingo.

**Hurrengo estekan ibilbidea ikusi eta deskargatu dezakezu:**

[Zuhatza Trail mendi lasterketa eta mendi martxa: Ibilbidearen track-a](#)

## Ibilbidean aldaketak

Ibilbideak, bi moldaketa izan ditu eta, ondorioz, distantzia 13 km-koa eta desnibel positiboa 500 m-koa izango da. Hauek dira aldaketak:

- Arbil tontorrera ez da igoko:** Arbil magalean Lizarretarako bidea hartuko da tontorra igo gabe.
- Itziartik Lizarbe baserrira plazatik eta jarraian dauden eskilaretatik** jeitsiko da errepide generaletik jeitsi beharrean.

## Ibilbidean kontuan izan beharrekoak

Ibilbideko tarte hauetan kontua izatea eskatzen da:

**“Lasturko kanala” tarteetan, 3,0 - 4,5 km-en artean, hainbat zulo daude.**



**Arbil magaletik Lizarretako pistara arte, 5,0 - 5,5 km-en artean, ibilbidearen albo batean ganduarentzat soka elektrikoa dago.** Soka elektrikoa desaktibatuta egongo da, hala ere, ez zapaltzea ezta botatzea eskatzen da.



## BALIZAJEA

Ibilbidea zoruko balizekin (etiketa berdea) eta zintzilik dauden zintekin seinalizatuta dago. Honetaz gain, bidegurutzeetan eta ibilbideko puntu desberdinetan bolondresak egongo dira. Egin kasu bolondresen jarraibideei.



## KONTSIGNA

Zuhatza Trail mendi lasterketan eta martxan parte hartzen duten pertsonen kontsigna bat izango dute Foruen Plazan udaletxeko arkupeetan (irteera/helmuga ondoan), eta bertan motxila bat utzi ahal izango dute. **Kontsignan motxila 7:00 - 9:30 bitartean utzi eta lasterketa edo martxa bukatu bezain pronto jaso ahalko da.**

## DUTXAK

Zuhatza Trail mendi lasterketan eta martxan parte hartzen duten pertsonen Aldats frontoiko dutxak erabili ahal izango dituzte ekimena bukatzean. Sartu ahal izateko, dortsala erakutsi beharko da eta bolondresek instalazioen erabilpenari buruz emandako jarraibideak bete beharko dira.

## IRTEERA-ORDUTEGIAK

**Ekainak 27, larunbata:**

**Mendi martxa: 8:00tan Foruen plazatik**

**Mendi lasterketa: 10:00tan Foruen plazatik**

Mendi lasterketa bukatzeko denbora muga 3 ordukoa izango da. Beraz, korrikalariak, beranduenez, 13:00tan helmuga zeharkatu beharko dute. Ordu horretarako iritsi ez dena, deskalifikatua izango da. Norbaitek denbora horretatik kanpo ibilibidea egiten jarraitu nahi badu, bere ardurapean eta antolakuntzaren estaldurarik gabe egingo du.

## DERRIGORREZKO MATERIALA

Mendi lasterketa zein mendi martxako parte-hartzaileek izan beharreko derrigorrezko materiala hau da:

- Mendiko zapatilak (Trailerako egokiak)
- Kirol arropa egokia
- Edalontzia/flaska

## ANOAGUNEAK

Mendi lasterketak eta mendi martxak anoagune 1 izango du: 7,5 km-an Itziarko poligonoan. Amaiaerako anoagune orokorra Debako Foruen plazan egongo da.

Bi anoaguneetan edari eta janari desberdinak egongo dira. Zeliakoentzat janaria ere egongo da.

## SAILKAPENA

Mendi lasterketa bukatzean, denborak eta sailkapena Kronoakera bidaliko dira eta [www.kronoak.com](http://www.kronoak.com) weborrian kontsultatu ahalko dira.

## SARI BANAKETA

Sari banaketa ekitaldia 13:00tan burutuko da Foruen Plazan. Hauek izango dira sariak:

### Emakumeak:

1. postua: txapela + produktuak
2. eta 3. postuak: garaikurra + bonoak

### Gizonak:

1. postua: txapela + produktuak
2. eta 3. postuak: garaikurra + bonoak

## ZOZKETA

Mendi lasterketa eta mendi martxako parte hartzaileen artean, Debako komertzio desberdinek ekimerari emandako hainbat produktu/bono zozketatuko dira. Helmugako eremuan edo amaierako anoa-gunearen eremuan, kartelean adieraziko dira zozketan saritutako dortsalen zenbakiak. Zozketako sariak, sari banaketaren aurretik, 13:00tan Foruen Plazan banatuko dira.

## ARGAZKIAK

Ibilbideko puntu desberdinetan hainbat argazkilari egongo dira. Argazkiak [www.barrena.eus/bereziak/zuhatzatrail](http://www.barrena.eus/bereziak/zuhatzatrail) atarian zein Zuhatza Elkarteko sare sozialetan zintzilikatuko dira.

## GARRAIO PUBLIKOA

Iraunkortasuna eta ingurumenaren zaintza funtsezko helburua da Zuhatza Trail ekimenarentzat. Horregatik, Debara iristeko garraio publikoa erabiltzea gomendatzen dugu. Uda garaia izanik, garraio publikoaren maiztasuna handiagoa da. Hurrengo esteketan trenaren eta autobusen ordutegiak kontsultatu ditzakezue:

**Euskotren:** <https://www.euskotren.eus/eu>

**Lurraldebus:** <https://lurraldebus.eus/>

## APARKALEKUAK

Debara kotxez bazatoz, uda garaia izanik, TAO sistema martxan dago jadanik. Kotxea aparkatzeko aukerak hauek dira:

### 1. Danobat doako aparkalekua:

Bilbotik etorritz gero, herri sarrerako biribilgunea pasa eta berehala eskuintetara.



### 2. Nafarroa plazako ordainpeko aparkalekua:

hondartzako aparkalekua, denbora mugatuz eta ordainduta aparkatu daiteke.



### 3. Calbeton zumardiko ordainpeko aparkalekua:

denbora mugatuz eta ordainduta aparkatu daiteke.



Zalantzarik izanez gero [Debako Udalaren 2026ko TAO ordenantza](#) irakurtzea gomendatzen da.

## INGURUMENAREKIKO ERRESPETUA

Zuhatza Traileko printzipioetako bat ingurumen eta jasangarritasunarekiko errespetua da. Hori dela eta:

- Zaborra lurrera botatzea debekatua dago. Zaborra botatzeko anoaguneetan eremuak egokituko dira.
- Gel edo bilgarriidun produktu bat eramanez gero, dortsal zenbakia idatzi behar da bertan.
- Norbaitek gela, produkturen baten bilgarria edo zaborra botatzen ikusten badu, lasterketatik kanporatua edo deskalifikatua izan daiteke.
- Itziarko poligonoko anoagunean ez da edalontzirik egongo. Beraz, bakoitzak bere edalontzia eraman beharko du eta anoaguneko bolondresei betetzeko eskatu.

## OSASUN-LAGUNTZA

Antolakuntzak erantzukizun zibileko eta istripu aseguruia izango du. Gurutze Gorriaren laguntza izango da.

Parte-hartzaileei mediku-azterketa egitea gomendatzen zaie. Parte-hartzaile bakoitzak bere gain hartzen du jarduera fisikoak dakarren arriskua.

Parte-hartzaileek istripuren bat izan duen edozein pertsonari lagundu beharko diote, eta gertatutako edozein gorabehera bolondresei jakinarazi beharko diete. Laguntzarik ez ematea deskalifikazio arrazoia izango da.

## BOLUNTARIOAK

Hamarnaka boluntariok eta antolakuntzako kidek posible egiten dugu Zuhatza Trail. Ekimenaren aurretik, bitartean eta amaieran ikusiko dituzu: ibilbidean, bidegurutzetan, anoagunetan, ... Boluntarioen gomendio eta aginduei kasu egitea eskatzen da.

**Zuhatza Trailen ikusiko dugu elkar!**

 **Deban  
euskeraz  
bagera**

  
**zuhatza**  
debako euskaltzaleon mugimendua

  
**zuhatza trail**